VƯƠNG TÂN PHỤNG

CÁC BÀI TẬP RÈN LUYỆN THÂN THỂ TAEBO







NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

VƯƠNG TÂN PHỤNG

CÁC BÀI TẬP RÈN LUYỆN THÂN THỂ

TAEBO

NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

CÁC BÀI TẬP THỂ DỤC RÈN LUYỆN THÂN THỂ TAEBO

VƯƠNG TÂN PHỤNG

NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

Số 5 – Nguyễn Khuyến – Hải Phòng

ĐT: 031.921076 – Fax: 031.921410

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN THẾ BÍNH

Giám đốc – Tổng biên tập

Biên tập : Thu Hương

Trình bày : Thế Anh

Bìa : Lê Thành

TỔNG PHÁT HÀNH

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN

Số 1 Trường Chinh – P.11 – Q.Tân Bình – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 9712285 – 9710306 – 8490048 • FAX: 9712286

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 169 CMT8 – P 7 – Q.Tân Bình – TP Hồ Chí Minh ĐT 9700420

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 486 Nguyễn Thị Minh Khai – P 2 – Q.3 – TP.Hồ Chí Minh ĐT 8396733

SIÊU THỊ SÁCH NHÂN VĂN • 394 Quốc lộ 15 – P Trung Dũng – TP Biên Hòa ĐT. (061)917839

In 1000 cuốn, khổ 14 x 20cm Tại Công ty cổ phần In Gia Định, Số 9D Nơ Trang Long – Q Bình Thạnh TP HCM, ĐT 8412644

Giấy đăng ký KHXB số 78-2007/CXB/184-15/HP, do Cục xuất bản cấp ngày 24 tháng 01 năm 2007

Quyết định xuất bản số 47/QĐ-NXB do Nhà xuất bản Hải Phòng cấp ngày 8 tháng 02 năm 2007.

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2007.

LỜI MỞ ĐẦU

Taebo có nguồn gốc từ nước Mĩ. Đây là vận động viên nổi tiếng người da đen nước Mĩ tên Billy đã từng đoạt giải vô địch môn nhu đạo. Billy Blanks đã sáng lập câu lạc bộ taebo đầu tiên vào năm 1989. Sau đó danh tiếng của bộ môn này vang dội khắp thế giới. Môn taebo được ghép từ từ viết tắt của taekwondo (tae) và từ viết tắt của boxing (bo). Những động tác của môn này chủ yếu là tham khảo những đặc điểm đấm quyền của môn boxing và cách đá chân của môn taekwondo. Môn taebo là môn kết hợp những động tác của môn boxing, taekwondo và môn nhu đạo, cộng thêm những động tác của vũ đạo, đã thành một môn thể thao có phong cách riêng.

Tác dụng: môn taebo rất phù hợp cho những người làm việc ở văn phòng, mỡ tích tụ ở bụng, vì thỉnh thoảng môn này có những động tác như đánh thẳng, đá trước, đá nghiêng, v.v... sẽ làm cho cơ thể tiêu hao năng lượng.

Ngoài việc làm cho cơ thể mạnh khỏe, môn taebo còn làm giảm tinh thần mệt mỏi và tăng cường lòng tự tin.

Môn taebo rất dễ học, chỉ cần tập luyện đúng khả năng của mình, thì độ tuổi nào cũng có thể tập. Một tuần làm 2 lần. Sau 1 tháng, bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi, tràn đầy sức sống, linh hoạt hơn và vui vẻ hơn trước.

Cơ thể khỏe mạnh và tinh thần sảng khoái sẽ là một cơ hội lớn cho bạn thành công. Do đó, tập thể dục đã trở thành trào lưu. Tôi rất vui khi có cơ hội giới thiệu cho bạn 1 môn thể thao vừa lành mạnh vừa hợp thời. Tuy nhiên, chỉ cần nỗ lực, tốn chút thời gian, tin vào bản thân, vượt qua mọi khó khăn bạn sẽ trở thành kẻ chinh phục. Tôi bảo đảm bạn sẽ thành công.

CHƯƠNG 1

TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Lịch học của taebo

Bộ phận chuẩn bị (10-15 phút)

Động tác luyện uốn dẻo và căng cơ.

Nhịp độ tập: 120–135 cái/phút.

Bộ phận căn bản (20-40 phút)

Nhịp độ: 135–145 cái/phút.

Bộ phận kết thúc (5–10 phút).

Động tác thả lỏng

Nhịp điệu: 95–120 cái/phút.

Trang phục

Nữ: áo thun, quần dài hoặc quần ngắn.

Nam: áo sơ mi hoặc áo thể thao, quần dài rộng hoặc quần ngắn rộng.

Nơi tập

Có thể tiến hành ở phòng thể dục thẩm mĩ hoặc sân vận động.

Ăn uống

Trước khi tập: không được ăn uống trước khi tập từ 1,5–2 giờ.

Sau khi tập: không được ăn uống sau nửa tiếng tập luyện, tốt nhất nên ăn những thức ăn giàu chất đạm.

Lưu ý: trước, trong và sau khi vận động nên hạn chế bổ sung nước vào cơ thể.

CHƯƠNG 2

CÁCH ĐÁNH

Kĩ thuật cơ bản của Taebo

Phương pháp nắm tay

Ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út và ngón út nắm vào. Ngón cái đặt trên ngón giữa và ngón trỏ. Lúc nắm tay không nên quá mạnh, nếu không cơ bắp dễ mệt, tốc độ đánh sẽ giảm, nhưng khi đánh nên dùng sức.

Cách đánh

Khi đánh, chân phải ra sức, đá chân lên, sau đó phần eo và ngực xoay 45 độ, đánh tay.

Cách đá

Khi đá, để cơ thể giữ thăng bằng thì eo phải đá căng ra.

Vấn đề gối

Khi đá, đầu gối phải thẳng nhưng không cứng nhắc, phải tập trung tinh thần khống chế bộ phận đó.



Mách nhỏ

Nắm quyền, đốt ngón tay thứ 1 và thứ 2 của ngón trỏ đến ngón út phải bằng. Bộ phận này gọi là bộ phận cong tay. Trung tâm của bộ phận cong tay là ở giữa ngón giữa và ngón trỏ. Chúng ta vẫn thường gọi đó là cách nắm quyền.

Tư thế đứng và kĩ thuật đứng của Taebo

Tư thề đứng

Cách 1: đứng trái, đứng phải (Hình 1).

Hai chân dang ra, bằng vai. Bàn chân hướng thẳng ra trước, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm đặt ở giữa đôi chân, hai tay nắm chặt ở tư thế phòng thủ.



2



1

Cách 2: đứng trước, đứng sau (Hình 2).

Một chân để trước, 1 chân để sau, bàn chân hướng thẳng ra trước, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm đặt ở giữa đôi chân, 2 tay nắm chặt ở tư thế phòng thủ.

Kĩ xảo đứng

1. Cằm hạ sát vào người, hai chân sát vào nhau, ngực ưỡn thẳng, tay áp sát vào người.
2. Trước khi đấm quyền và đá chân, mắt nhìn vào mục tiêu.

3. Giữ độ căng của đùi và bụng, hô hấp bình thường, không nên nín thở.

Những động tác ra quyền của Taebo

Đánh thẳng

Bộ phận rèn luyện: bộ phận eo.

Tư thế chuẩn bị: hai chân dang ra, mặt hướng ra trước, ấp cằm xuống.

Động tác: bắt đầu ra sức từ chân, eo đến vai, sau đó ra quyền. Tay và vai tạo thành 1 đường thẳng. Khống chế đầu gối và sự co giãn của cơ bắp xung quanh, không nên quá cứng nhắc (hình 2). Trở về tư thế chuẩn bị.


1

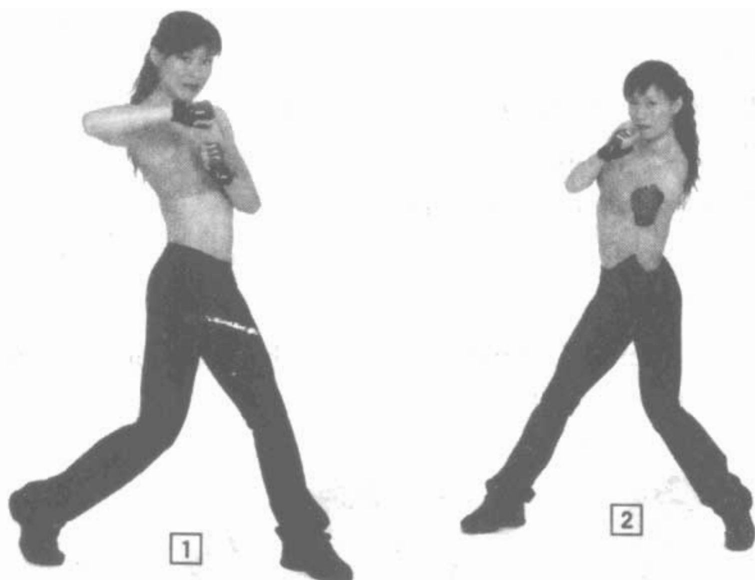

2

Bên phải: cách đánh quyền

Bộ phận rèn luyện: ngực và eo.

Tư thế chuẩn bị: giống như đánh thẳng.

Ra sức từ chân, tay và vai dang ngang, đồng thời đầu gối hơi co, đánh vào mục tiêu (hình 1).



Bên trái: đánh móc

Bộ phận rèn luyện: ngực và eo.

Tư thế đứng: giống đánh thẳng.

Động tác: khi ra quyền, ra sức từ chân, tay, quyền đánh từ dưới lên trên, tay để trước mặt, hơi nghiêng, nhưng không được cao quá mũi. (hình 2).

Tay còn lại đặt ở tư thế chuẩn bị.

Những tư thế đá chân của taebo

Đá trước

Bên phải: bộ phận rèn luyện: eo và chân.

Tư thế chuẩn bị: 1 chân để trước 1 chân để sau, trọng tâm dồn về chân trái (hình 1).

Động tác: đưa đùi phải lên và xoay qua bên trái, chân từ từ đưa thẳng ra, 2 tay để ở 2 bên (hình 2). Đùi phải tiếp tục đưa

ra trước cho đến khi đùi đạt đến đỉnh cao nhất thì đá chân vào mục tiêu (hình 3).

Thu chân về, trở về tư thế chuẩn bị

Bên trái: những sai lầm hay mắc phải:

Chân không đưa thẳng ra trước

Khi đưa gối lên, chân không thành đường thẳng.

Giải thích

Trước tiên phải luyện tập gối và chân đưa ra trước. Sau đó mới tập đưa ra thẳng.



Đá ngang

Bên phải: bộ phận rèn luyện: eo, tay và chân.

Tư thế chuẩn bị: 1 chân ra trước, 1 chân ra sau (hình 1).

Động tác: đưa đùi phải lên đồng thời đưa qua trái, gối ở trước, chân phải thẳng (hình 2).

Bên trái: tiếp tục đưa đùi phải ra trước, chân trái xoay ra

ngoài, chân phải đưa ra trước, gối hơi sang phải (hình 3, 4). Tập xong thả chân phải xuống.

Bên phải: những sai lầm mắc phải:

Người không ngã về phía sau, thân trên không co, chân giơ không cao.



1



2



3



4

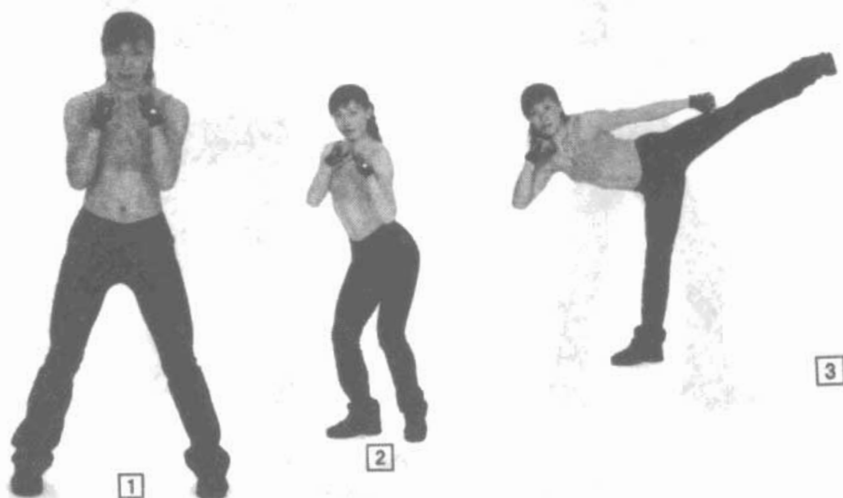
Chân không thẳng

Xoay người trước mới đưa gối lên. Nếu giơ gối quá sớm, cơ thể sẽ lệch về một phía.

Chân trái không phối hợp được khi xoay người. Chân trái quá cứng.

Giải thích: nên tập giơ chân và xoay người trước.

Đá một bên



Bộ phận luyện tập chủ yếu: bên eo, đùi, tay.

Tư thế chuẩn bị: chân trái và phải đứng yên (hình 1).

Động tác: bàn chân trái quay ngửa sang bên phải, dang thẳng người ra, cong chân lại (hình 2). Đầu gối hướng vào trong, lòng bàn chân tạo thành 1 góc 90 độ so với chân. Dang tay trong tư thế tấn công, chân trái đá lên, bàn chân hướng ra ngoài để tấn công mục tiêu. Chân trái bỏ xuống trở về vị trí cũ.

Những lỗi dễ phạm sai lầm: bắp tay không dang thẳng ra, chân và đùi không cong.

Cách luyện tập: trước hết nên tập giơ chân lên, chú ý bắp tay phải dang ra. Sau đó, luyện tập đá chân lên, hoàn chỉnh cách luyện tập đá 1 bên.

Đá phía sau

Bộ phận luyện tập: eo, tay, chân.

Tư thế chuẩn bị: hai chân song song hơi chùn xuống, tay nắm chặt để trước bên ngực (hình 1).



1

Động tác: cơ thể di chuyển về phía sau, đồng thời đưa chân trái lên. Chân và đùi gần như co lại, gót chân giơ lên. Đầu hơi hướng qua bên trái rồi từ từ di chuyển về phía sau (hình 2). Chân trái hướng về phía sau, dang ra rồi từ từ giơ lên. Trước khi giơ lên đầu gối từ từ hướng ra ngoài, dùng bàn chân tấn công mục tiêu (hình 3), đưa chân về lại vị trí cũ.



2



3

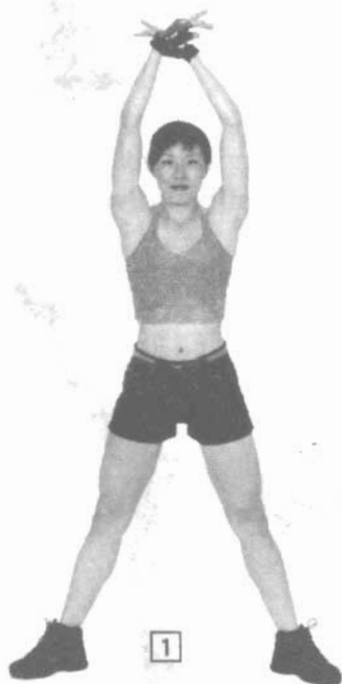
Những lỗi dễ phạm sai lầm

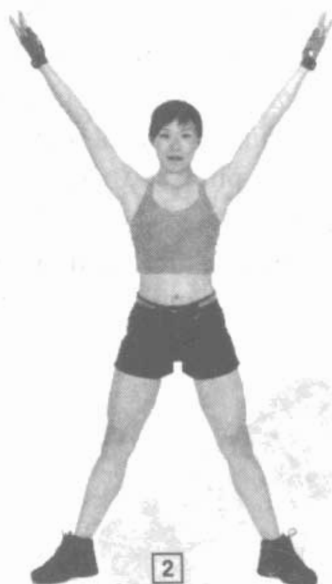
Trước khi giơ chân trái lên, chân trái không để sát chân phải, mà giơ lên, khi cơ thể chuyển động. Nhưng vai và thân không nên chuyển động theo.

Cách luyện tập: khi bắt đầu luyện tập, tay cầm cây gậy, sẽ cảm nhận được cảm giác giơ lên. Dang chân ra rồi đá lên, khi đá lên chân phải cố gắng ra sức để đá.

Taebo động tác khởi động

Hô hấp


1


2

Động tác: trước hết 2 chân dang ra, toàn thân thả lỏng, đôi tay bắt chéo rồi giơ lên đầu, đồng thời hô hấp mạnh (hình 1).

Từ từ hít ra, đôi tay dang ra 2 bên, rồi từ từ thả xuống (hình 2).

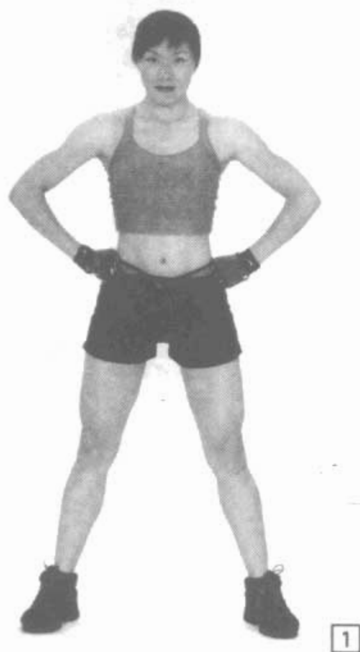
Khởi động cổ

Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ra 2 bên, 2 tay để lên eo.

Động tác: đầu di chuyển về bên trái, trở về tư thế chuẩn bị (hình 2). Hướng qua bên trái rồi trở về tư thế chuẩn bị (hình 3). Trái phải cùng làm 8 nhịp 1 lần.



2



1



3

Đầu ngẩng về phía trước, trở về tư thế chuẩn bị (hình 4).

Hướng đầu về phía sau rồi trở về tư thế chuẩn bị (hình 5), trước sau làm 8 nhịp 1 lần. Sau đó, lặp lại động tác này 1 lần nữa.



5



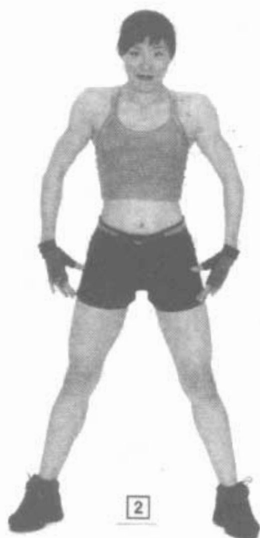
4

Khởi động vai

Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ra 2 bên, 2 tay để 2 bên (hình 1).

Động tác: đôi vai hướng về phía sau gồng lên, gồng 1 lần 8 nhịp (hình 2).





Đôi vai làm theo thứ tự nghiêng trái rồi nghiêng phải (h3, 4). Vai trái và phải mỗi lần phải hoàn thành 2 lần, 1 lần 8 nhịp. Sau đó, lặp lại động tác này 1 lần nữa.





Khởi động về ngực và eo

Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ngang, đôi tay dang thẳng 2 bên (hình 1).

Động tác: eo, ngực, vai hướng về bên trái và dang tay ra làm 2 lần, tay trái và phải cùng hoạt động, làm 2 lần 8 nhịp (hình 2).

Thân thể hướng về bên trái, tay phải để sát đầu và tay trái để bên eo, eo căng qua một bên. Sau đó, trở về tư thế chuẩn bị (hình 3).

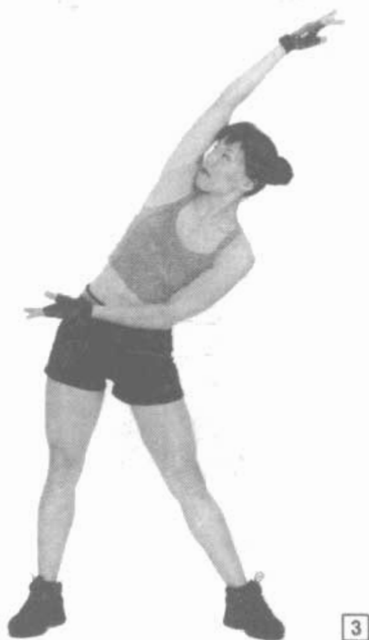
Thân hướng về bên phải, trở về tư thế chuẩn bị, làm 2 lần 8 nhịp.



1

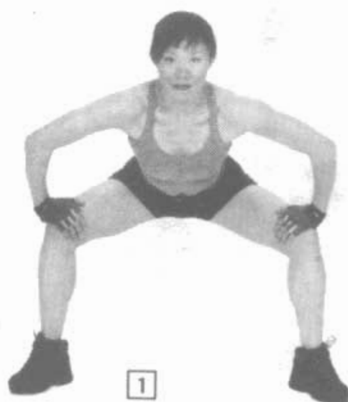


2



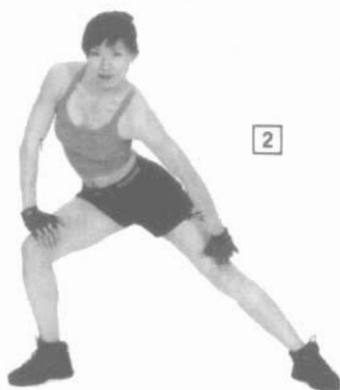
3

Khởi động chân



Động tác: khuỵu 2 chân xuống, tay đặt trên đầu gối. Trọng tâm cơ thể đặt ở 2 chân, làm 1 lần 8 nhịp (hình 1).

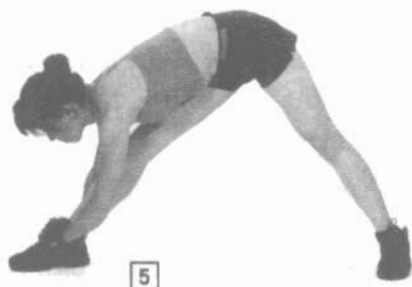
Trọng tâm toàn thân nghiêng sang phải và khuỵu chân phải xuống. Tiếp theo đưa toàn thân đưa về phía bên trái và khuỵu chân trái xuống. Sau đó, thay đổi hướng trái và phải, làm 2 lần 8 nhịp. Chân phải khuỵu xuống nên làm 1 lần 8 nhịp rồi và đổi bên (hình 2).

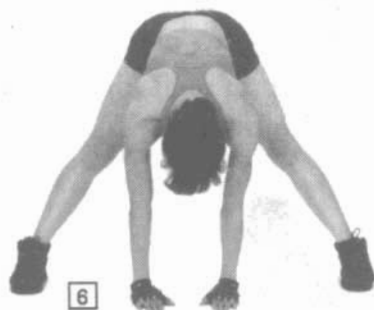


Quay sang phải 90 độ, khuỵu chân phải xuống, tay phải để trên đầu gối, tay trái để xuống đất, gập xuống 8 lần (hình 3).









Tay phải dang ngang, đồng thời xoay đầu, mắt nhìn nghiêng qua vai và tay di chuyển lên trên, làm 2 lần 8 nhịp (hình 4).

Tay phải bỏ xuống, chân phải đứng thẳng, nghiêng về phía bên phải và cong lưng xuống, làm 2 lần 8 nhịp. Toàn thân hướng về phía trước và gập người xuống, làm 2 lần 8 nhịp (hình 6).



Đổi sang chân trái và làm 1 lần nữa.

Chân đứng thẳng, thân cong về phía trước (hình 7).

Chân dang ra, chỉ có gót chân để xuống đất, chân trái khuỵu xuống, làm 2 lần 8 nhịp (hình 8). Đổi bên làm thêm 1 lần nữa. Đưa chân về, thân cong về phía trước, rồi từ từ đứng lên (hình 9).





Những động tác thư giãn

Bài tập về bụng

Động tác: nằm xuống, tay để dưới mặt đất để nâng cơ thể. Hai chân để song song và nằm sát dưới đất. Nâng ngực, căng bụng.

Xương hông không rời mặt đất, làm 2 lần 8 nhịp (hình 1).



Bài tập về chân

Động tác: nằm xuống, tay phải chạm đất để nâng cơ thể lên. Chân trái khuỵu. Tay trái nắm chặt chân trái, để cẳng chân và đùi sát nhau. Làm 2 lần 8 nhịp.



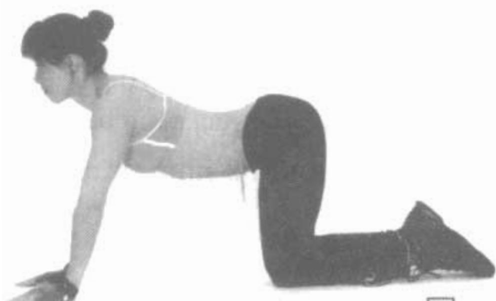
2

Tập eo và vai

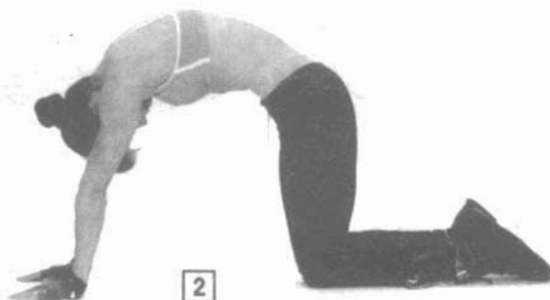
Động tác: hai chân quỳ xuống, thẳng người ưỡn ngực.

Lưng bụng kéo căng, 2 lần 8 nhịp (hình 1).

Cúi đầu xuống, kéo eo và làm căng eo, làm 2 lần 8 nhịp.



1



2

Bài tập về đùi và cẳng chân

Động tác: ngồi xuống, 2 chân để song song. Kéo căng bàn chân, thân trên chồm lên trước, làm 2 lần 8 nhịp (hình 1).

Tay phải nắm chặt chân trái, từ từ kéo chân trái lên, đồng thời tay trái để trên gối trái để kéo căng chân phải ra (hình 2).



1



2

Bài tập về đùi

Động tác: hai chân dang thẳng ra, gối phải thẳng, chồm người ra trước, làm 2 lần 8 nhịp (hình 1).

Bài tập về mông

Động tác: Ngồi xuống, hai chân chụm vào nhau. Hai đầu gối co lại, 2 tay nắm chặt 2 bàn chân, người chồm ra trước, làm 2 lần 8 nhịp (hình 2).





Bài tập về tay và vai

Động tác: ngồi thẳng người. Tay phải đưa qua bên trái, đồng thời tay trái ghì chặt tay phải. Dùng lực ép tay phải, kéo tay phải căng ra, làm 2 lần 8 nhịp (hình 1).





Ép cẳng tay: ngồi thẳng người. Đưa tay phải ra đằng sau, rồi lấy tay trái ép tay phải xuống tới mức tối đa. Làm 2 lần 8 nhịp (hình 2).

Ép bàn tay: ngồi thẳng người. Giơ bàn tay phải ra, hướng bàn tay xuống đất, đồng thời dùng tay trái kéo các ngón tay. Làm 2 lần 8 nhịp (hình 3).



Động tác: ngồi thẳng người, hai tay giơ thẳng lên đầu, chạm vào nhau. Đồng thời hít mạnh vào (hình 1).

Sau đó từ từ thở ra, buông 2 tay (hình 2).

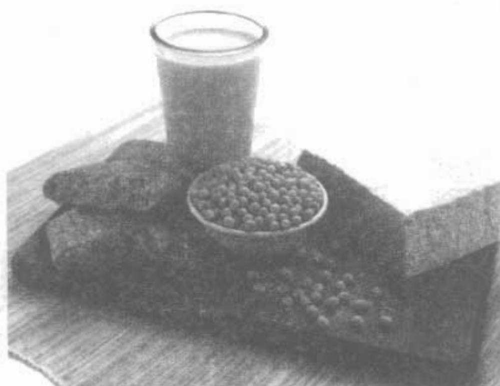




Sự an toàn và cách phòng tránh tổn thương

- Không tập đá trong phòng để tránh làm tổn thương người khác.
- Nguyên tắc: vận động từ thấp đến cao, thở sâu, tránh nín thở.

- Tránh dùng sức quá mạnh ở đầu gối. Từ đó tránh việc co giãn quá độ.
- Khi tránh hoặc tấn công, động tác không nên mạnh quá để tránh bị thương.
- Nên tránh luyện tập cùng thời gian với vận động viên chuyên nghiệp. Nên tiến hành luyện tập từ động tác nhỏ tới động tác lớn.
- Nên dành đủ thời gian khởi động, nếu không cơ bắp sẽ không co giãn đủ.
- Đầu gối không nên quá cứng nhắc. Khi xoay người phải đưa đầu gối lên để tránh bị thương.
- Khi thấy những tình huống sau: mỏi chân, mệt mỏi, chóng mặt, tim đập mạnh, không nên tiếp tục tập.



CHƯƠNG 3

BÀI HỌC VỀ GIẢM BÉO

Tổ hợp sơ cấp

Bài học này đơn giản dễ học. Nếu luyện tập nghiêm túc, tuyệt đối có thể giúp bạn có một thân hình thon thả, có một cảm giác mới.

Tư thế chuẩn bị: 2 chân dang ra (hình 1).

Động tác: tay phải đánh sang trái, mặt cũng hướng sang trái. Mặt nhìn thẳng (hình 2).

Trở về tư thế ban đầu và đổi chiều (2 bên làm 8 lần).



1

2



Tư thế chuẩn bị: chân phải để trước, chân trái để sau (hình 1).

Động tác: tay phải đánh lên trước, đồng thời xoay về sang phải, trở về tư thế chuẩn bị. Làm 8 lần (hình 2) và đổi chiều (hình 3).

Tay phải đánh lên trước, trở về tư thế chuẩn bị và đổi chiều. Lặp lại 4 lần. Sau đó tăng tốc độ, lặp lại 8 lần, sau đó đổi chân.


1


2


3

Tư thế chuẩn bị: 2 chân dang ra (hình 1).


1


2

Động tác: tay phải đánh móc qua bên trái, trở về tư thế ban đầu (hình 2) và đổi chiều. Mỗi lần đổi chiều làm 8 nhịp.



Tư thế chuẩn bị: chân phải để trước, chân trái để sau (hình 1).

Động tác: tay phải đánh ra trước, đồng thời xoay mũi chân phải sang trái. Trở về tư thế ban đầu (hình 2).

Tay trái đánh ra trước, đồng thời mũi chân trái xoay sang phải, trở về tư thế ban đầu (hình 3).

Tay phải đánh móc sang phía trước, đồng thời chân phải chuyển động lên trên, rồi trở về tư thế chuẩn bị (hình 4). Đôi chân khuỵu xuống và nhún lên 1 lần, mắt nhìn về phía trước (h5, 6). Lặp lại động tác này 4 lần.



Tay phải đánh về phía trước, tay trái hướng ra phía trước và học theo cách nắm quyền như đã chỉ dẫn, đồng thời rút tay phải về.

Tay phải đánh móc lên phía trước, đồng thời rút tay trái về. Đưa tay về và nhún chân lần nữa.

Lặp lại 8 lần.

Từ tư thế chuẩn bị, tiến chân trái lên phía trước. Chân phải lùi ra sau. Đổi tay để hoàn thành những động tác trên và số lần đã chỉ dẫn.

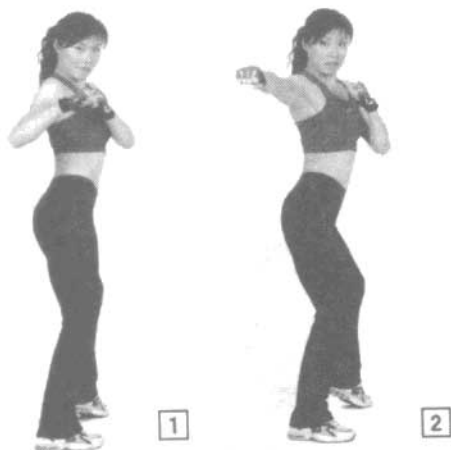

6


1

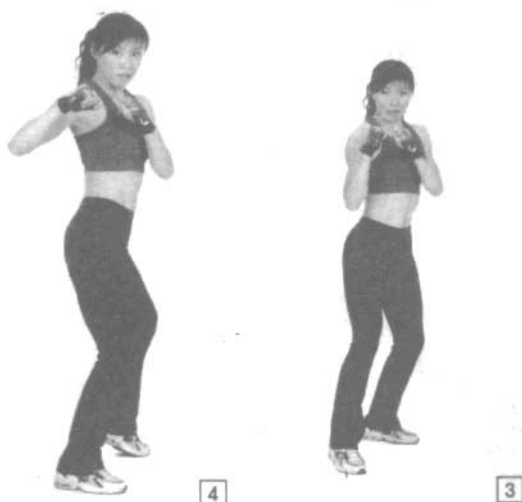

2

Tư thế chuẩn bị: chân đứng thẳng, trọng tâm dồn về chân trái, đôi tay giơ lên song song nhau (hình 1).

Động tác: chân phải đưa lên và khuỵu đầu gối, đồng thời đôi tay đưa lên trước ngực và nắm bàn tay lại (hình 2).



Chân phải để xuống, đồng thời 2 tay giơ thẳng lên, chân phải làm lại 8 lần, đổi sang chân trái. Hoàn thành những động tác trên và số lần như đã chỉ dẫn.



Tư thế chuẩn bị: chân đứng (hình 1).

Động tác: nhảy sang bên phải 2 lần, chân chuyển động nghiêng về phía phải, đồng thời tay phải đánh ra phía trước 2 lần (hình 2).

Nhảy sang trái 2 lần, chân chuyển động nghiêng về bên trái, đồng thời đưa tay phải về trước ngực, lặp lại 4 lần (hình 3).

Nhảy sang trái và nhảy sang phải, đồng thời rút tay phải về. Thực hiện lại động tác này 8 lần (hình 4).

Đổi hướng và tay để hoàn thành động tác trên.





Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ngang (hình 1).

Động tác: gót chân phải xoay vào trong, hơi nghiêng về bên trái (hình 2).





Chân trái đá nghiêng (hình 3).

Đặt chân trái xuống (hình 4).

Gót chân phải xoay ra ngoài, trở về tư thế chuẩn bị.

Lặp lại 4 lần, tăng thêm tốc độ và làm lại 4 lần.

Đổi sang chân khác. Hoàn thành những động tác trên và số lần như đã chỉ dẫn.



Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ngang (hình 1).

Động tác: chân phải đá ra phía trước (hình 2).

Đặt chân xuống và hơi khuỵu gối (hình 3).

Chân trái đá ra phía trước. Đặt chân xuống và hơi khuỵu gối.

Thực hiện động tác này với chân trái và chân phải. Mỗi bên làm 8 lần.

Tư thế chuẩn bị:

Chân phải để trước, chân trái để sau (hình 1).


1


3


2

Động tác: chân phải co ra phía trước và co chân lại (hình 2) rồi trở về tư thế chuẩn bị.

Chân trái đá sau (hình 3).

Lặp lại 4 lần, tăng tốc độ làm lại 4 lần.

Đổi chiều (chân trái để trước, chân phải để sau), đổi chân để hoàn thành những động tác trên và số lần đã chỉ dẫn.


1


2



Tư thế chuẩn bị: chân dang ngang, 2 tay giơ thẳng lên (hình 1).

Động tác: nghiêng người về phía trái và giơ chân phải lên. Trọng tâm dồn về chân trái, chân phải co gối, đá 3 lần (hình 2).

Trọng tâm dồn về bên trái. Nghiêng người sang bên trái, đồng thời tay giơ thẳng lên (hình 3).

Lần thứ 3, đưa chân xuống, đôi tay để trước ngực, xoay qua trái 90 độ và tay phải đánh thẳng ra (hình 4).

Nghiêng chân phải và giơ chân trái lên. Trọng tâm dồn về chân phải. Chân trái co gối, xoay về phía phải và tay trái đánh thẳng ra. Lặp lại động tác này 4 lần.

Tổ hợp trung cấp

Tổ hợp sơ cấp bạn đã hoàn thành chưa? Cố lên, đừng nản chí. Chúng tôi sẽ tiếp tục tổ hợp trung cấp. Tôi bảo đảm bạn sẽ khỏe mạnh hơn.

Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ngang (hình 1).

Động tác: tay phải nghiêng sang trái và đánh thẳng ra phía trước, trở về tư thế chuẩn bị, lặp lại 1 lần.

Thực hiện toàn bộ động tác 4 lần.





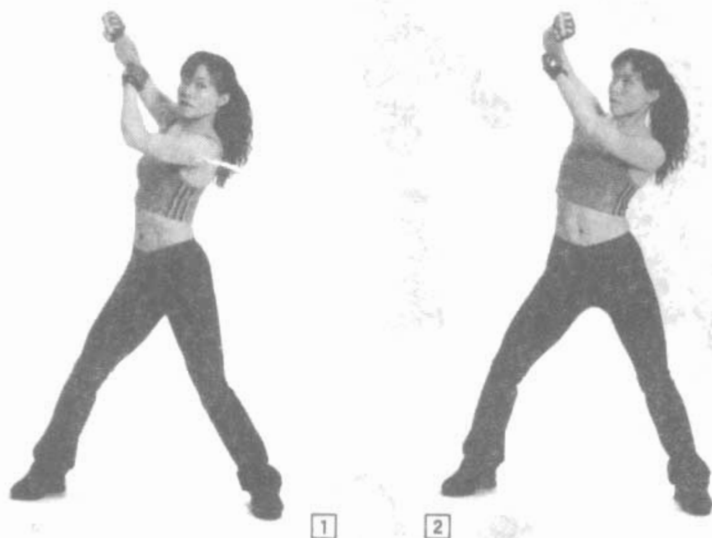




Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ngang và khuỵu chân xuống. Đôi tay nắm quyền và để trước ngực.

Động tác: tay trái và phải lần lượt thay đổi vị trí cho nhau và móc quyền (h1, 2).

Lặp lại 4 lần, tăng tốc độ và làm thêm 8 lần.



1 2

Động tác: tay phải đưa lên, tay trái để xuống và đầu nghiêng (hình 1). Hai tay lần lượt đánh vào mục tiêu (hình 2).

Lặp lại 4 lần, tăng tốc độ, làm thêm 8 lần.

Đổi phương hướng. Hoàn thành những động tác trên và số lần đã chỉ dẫn.

Tư thế chuẩn bị: chân phải để trước, chân trái để sau (hình 1).

Động tác: chân phải đưa lên và co chân lại làm 2 lần. Trọng tâm dồn về chân trái (hình 2).

Chân phải đá ngang rồi đặt xuống đất, trở về tư thế chuẩn bị (hình 3).


1


2


3


4

Tay trái đánh thẳng ra phía trước, đồng thời bàn chân trái xoay về phía sau, trở về tư thế chuẩn bị (hình 4).

Lặp lại 4 lần. Đổi chiều, đổi chân cũng như những động tác trên và thực hiện với số lần như đã chỉ dẫn.

Động tác: nâng cao đùi đồng thời phải phối hợp tay (h1, 2). Hoàn thành 4 lần 8 nhịp.



1



2



1



2

Tư thế chuẩn bị: đôi chân dang ngang (hình 1).

Động tác: chân phải đá ra phía trước, rồi trở về tư thế chuẩn bị (hình 2).

Chân trái đá ra phía trước, trở về tư thế chuẩn bị.

Lặp lại 4 lần, tăng tốc độ và làm lại 8 lần.

1

2

4

3

Tư thế chuẩn bị: tay nắm quyền để trước ngực.

Động tác: chân phải bước qua phải 1 bước, đồng thời hơi khuỵu đầu gối xuống (hình 1).

Chân trái bước qua và đứng yên (hình 2).

Lặp lại 1 lần.

Chân trái bước qua trái 1 bước (hình 3).

Chân phải quay sang trái. Chân trái quay sang phải. Chân phải khuỵu xuống, đồng thời tay trái đánh thẳng ra phía trước (hình 4).

Đổi phương hướng hoàn thành những động tác trên và số lần như đã chỉ dẫn.



Động tác: chân phải đá nghiêng (hình 1).

Đưa chân xuống và hình thành tư thế chân dang ngang (hình 2).

Lặp lại 4 lần, tăng tốc độ làm lại 8 lần.

Đổi chiều.





Động tác: chân trái đưa lên và co chân lại, đôi tay để trước ngực (hình 1).

Chân trái dùng lực để đá về phía sau (hình 2).





Rút chân về, đưa chân trái về vị trí như hình 1 (hình 3), để chân trái xuống (hình 4).

Lặp lại 4 lần, tăng tốc độ và làm lại 8 lần.

Đổi chiều.









Động tác: chân phải để nghiêng, đưa lên và co chân lại. Để xuống trước chân trái (h1, 2).

Chân trái đá thẳng ra phía trước, để chân xuống trước chân phải (h3, 4).


5


6

Chân phải đá sau, để chân xuống sau chân trái (h5, 6).

Xoay người sang phải 180 độ, đồng thời tay trái đánh thẳng ra (hình 7).

Đổi chiều.

Lặp lại 4 lần.


7

Tổ hợp cao cấp

Phần tổ hợp này được đề cao. Nhưng muốn có sự thay đổi, thì cần phải có những nỗ lực. Bạn đã chuẩn bị chưa? Hãy tin tưởng rằng, bản thân bạn sẽ làm nên kỳ tích.



1



2

Tư thế chuẩn bị: 2 chân dang ngang (hình 1).

Động tác: tay phải để trước ngực, rồi trở về tư thế chuẩn bị (Hình 2). Sau đó đổi chiều.

Tay phải đánh sang trái, rồi trở về tư thế chuẩn bị (hình 3). Sau đó đổi chiều. Lặp lại 1 lần.



3











Động tác: chân phải đứng trước chân trái, 2 tay lần lượt tấn công vào mục tiêu. (h1, 2).

Tay trái đánh sang phải, đồng thời tay trái chuyển sang bên trái (hình 3).

Thực hiện động tác này với cả hai bên trái và phải. Mỗi bên 2 lần (hình 4, 5).

Đổi chiều và lặp lại như cũ. Lặp lại 4 lần.

Tư thế chuẩn bị: hai chân dang ra, gối hơi khuỵu. Hai tay để ngang hông.

Động tác: tay phải đấm mạnh ra trước (hình 2).

Tay trái đánh thẳng ra phía trước. Đồng thời tay phải kéo về, để ở bên eo (hình 3).

Lặp lại 1 lần, tăng tốc độ làm 2 lần.



1



2



3

Động tác: nhảy sang phải. Mũi chân trái chạm xuống đất và nhảy thêm 1 lần nữa, đồng thời xoay cổ tay, giống như động tác nhảy dây. Sau đó đổi chiều.



Lặp lại 4 lần.

Động tác: chân phải bước qua phải 1 bước, đồng thời tay trái đánh thẳng ra phía trước (hình 1).

Chân trái bước qua trái 1 bước, tay phải đánh thẳng ra phía trước. Rút tay trái về đặt ở bên eo (hình 2).

Chân phải và trái lần lượt đưa về đằng sau và khuỵu chân xuống. Đồng thời bóp tay 3 lần (h3, 4).

Lặp lại 3 lần, đổi chiều.



2



1





Tư thế chuẩn bị: đôi tay dang ngang, tay đưa thẳng lên (hình 1).

Chân phải đưa lên và co chân lại. Đồng thời đôi tay kéo xuống để ở trước ngực rồi nắm quyền (hình 2).







Đặt chân phải xuống, đôi tay giơ thẳng lên về phía bên trái (hình 3).

Xoay người về bên phải. Tay trái đánh thẳng ra phía trước, rồi trở về tư thế chuẩn bị (hình 4). Lặp lại 8 lần. Sau đó đổi chiều.

Động tác: chân phải giơ lên và co gối (hình 1).

Đặt chân phải xuống và đặt trước chân trái (hình 2).



4



1



2

Chân trái đá thẳng ra phía trước (hình 3).

Đặt chân xuống. Đồng thời xoay qua phải 180 độ, mặt hướng về phía sau, chân phải để trước, chân trái để sau (hình 4).

Chân phải đá thẳng về phía sau (hình 5).


3


4


5

Quay sang phải 180 độ, chân trái để trước, chân phải để sau, đồng thời tay bắt chéo để trước ngực. Sau đó, từ từ kéo tay xuống để ở 2 bên. (hình 6, 7, 8)


6


7


8





Động tác: chân phải giơ lên và co chân lại. Khi đặt chân xuống, chỉ có mũi chân chạm đất (hình 1).

Chân phải đá nghiêng, trở về vị trí cũ (hình 2). Lặp lại động tác 7 lần và đổi chiều.









Động tác: chân phải bước sang phải 1 bước. Đồng thời tay phải đánh thẳng về phía trước (hình 1).

Chân trái bắt chéo chân phải 1 bước, đồng thời tay trái đánh thẳng ra phía trước (hình 2).

Chân phải tiếp tục bước sang phải 1 bước, đồng thời tay giơ thẳng lên.

Tay đưa xuống và để trước ngực, đồng thời chân trái co lên. Sau đó, duỗi chân trái ra (hình 4), sau đó đổi chiều. Lặp lại 3 lần.

Động tác: chân phải để trước, chân trái để sau.

Nhảy ra trước, gót chân hướng về phía trước, đồng thời tay phải đánh thẳng ra phía trước (hình 1).

Nhảy về phía sau, gót chân hướng về phía sau, đồng thời đưa tay phải về và để trước ngực (hình 2). Lặp lại động tác này 3 lần.

Nhảy lên, chân trái giơ lên. Sau đó, co chân lại. Chân phải đá thẳng ra phía trước (hình 3, 4). Chân phải để xuống. Chân phải để trước và chân trái để sau (hình 5).



1



2



3



4



5

Chân trái bước ra phía trước và khuỵu chân xuống. Tay nắm thành quyền để ở trước ngực (hình 6).

Chân nhảy về phía sau (hình 7).

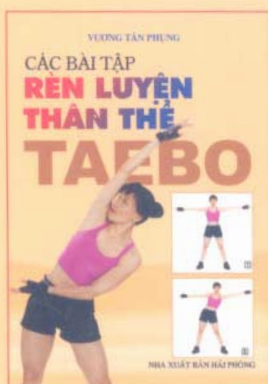
Đổi chiều và lặp lại 3 lần.

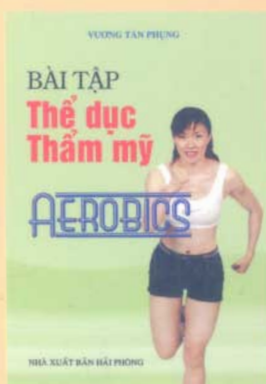




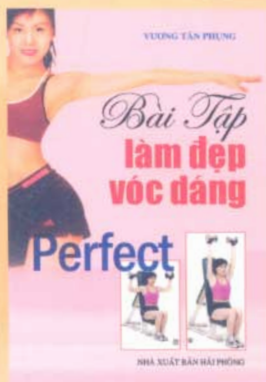
MỤC LỤC

CÁC BÀI TẬP
Rèn luyện thân thể
TAEBO











CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN
Nhà Sách NHÂN VĂN
*Số 01 Trường Chinh, P. 11, Q. Tân Bình
Tel: 9712285 - 9710306 * Fax: 9712286
*486 Nguyễn Thị Minh Khai, P.2, Quận 3,
Thành Phố Hồ Chí Minh - Tel/Fax: 8396733

www.nhanvan.com.vn

